jueves 17 de noviembre de 2022

Una mejora en tu estilo de vida puede cambiar el curso de la enfermedad

¿Es beneficioso el ejercicio para la psoriasis?

La psoriasis es una enfermedad inmunitaria, conocida principalmente por su afectación cutánea que en ocasiones se asocia al síndrome metabólico, un conjunto de patologías que incrementan el riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes tipo 2, aumento de colesterol en sangre, obesidad,…) y/o a manifestaciones articulares como artritis psoriásica. Una mejora en el estilo de vida puede cambiar el curso de la enfermedad.

¿Qué efectos produce el ejercicio en la enfermedad?

- Disminuye los factores de riesgo cardiovascular
- Mejora la fuerza , la coordinación, la flexibilidad y la movilidad articular
- Mejora la actividad y la sensación de bienestar al generar endorfinas
- Favorece las relaciones sociales y ayuda a minimizar el estigma social

Recomendaciones generales:

- No hacer ejercicio a primera hora de la mañana porque existe una mayor rigidez articular
- Aunque el sol es un buen aliado, evitar las horas de mayor índice de radiación solar
- Ducharse al finalizar minimiza la irritación de la piel producida por el sudor o el roce de la ropa

¿Qué tipo de ejercicio es adecuado? Depende del momento:

Si la enfermedad está bien controlada y no hay infamación ni dolor, se recomienda ejercicio aeróbico 4-5 días/semana, con una duración de 30-40 minutos, como nadar, caminar rápido, correr, montar en bicicleta, bailar,…. Combinarlo con ejercicios de musculación, utilizando grandes grupos musculares 2- 3 días/semana, ayuda a aumentar la fuerza y a disminuir la fatiga.

Si existe un brote de psoriasis activa o artritis, es importante:

- Evitar permanecer mucho tiempo de pie y cualquier actividad con sobrecarga muscular
- Realizar ejercicio de bajo impacto
- El ejercicio en agua disminuye la presión articular y ayuda a mejorar la fuerza
- Hacer ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves: tobillos, rodillas, muñecas,…

Otros ejercicios recomendados de bajo impacto son yoga y taichí. El yoga combina una respiración controlada con ejercicios de fortalecimiento y meditación, disminuye el estrés y mejora el flujo sanguíneo en las áreas afectadas, aliviando el dolor articular y la flexibilidad. El taichí tiene mayor rango de movimiento que el yoga y la respiración es un poco menos complicada, está más indicado para personas que sufren artritis.

2017 © Ayuntamiento de Málaga